

【プロフィール】

株式会社ストレッチスタジオ
アンシー's ストレッチヨガ 代表
ヨガメソッド研究家 アンシー・タサカ アキコ

事務所：〒530-0043
大阪市北区天満 4 丁目 3-1 SG ビル 5 階
HP <http://stretch-yoga.jp/>



体調不良をきっかけに、ヨガ・気功・中医学を学び、日本人の体質や生活習慣に合わせた独自のヨガメソッドを開発。

「経絡ストレッチ」「ツボ押しストレッチ」「へそヨガ」などを考案し、心と体を整える実践法として全国で指導を行っている。

指導対象は会社員からインストラクター養成、経営者、各種専門家まで幅広く、メディア取材・執筆・企業向け講演の実績も多数。

健康・ウェルネス分野のジャーナリストとして、専門家・芸能人・学者へのインタビューをラジオやYouTubeで行っている。

また、フィットネス業界へのインストラクター養成スクールの開発や、瞑想グッズなど商品の監修にも携わる。

大阪市との連携や地域おこし事業など、社会貢献活動にも力を注いでいる。

著書

『一分で効く！ツボ押し健康ストレッチ』（池田書店）

『体と心を整える へそヨガ』（池田書店）

『English e-book: “HESO YOGA” by Akiko “Anxi” Tasaka』

A Japanese approach to holistic health, starting from the navel.